

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность**

По данным многолетних наблюдений за детьми с ограниченными возможностями, находящимися на обслуживании в учреждении, для большинства несовершеннолетних характерны нарушение общения, замкнутость и социальная дезадаптация.

У детей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями, как правило, нарушены способности к общению, построению социальных контактов, самообслуживанию, когнитивные способности и другие проблемы.

Помимо трудности социализации ребенка с ОВЗ, с 12-летнего возраста приходится сталкиваться еще и с переходным возрастным периодом, который характеризуется как психологически самый сложный из всех возрастных периодов.

Подростковый возраст представляет собой переходный этап онтогенеза, когда происходит коренная перестройка всех основных, уже сложившихся ранее, анатомических и психофизиологических характеристик организма, формируются основы сознательного поведения, определяется направленность нравственных представлений и социальных установок личности.

Ведущая потребность этого возрастного периода – потребность в общении со сверстниками. Для подрастающего молодого человека характерна значимость межличностных отношений со сверстниками, желание быть принятым и признанным ими, иметь определенный статус, престиж. В процессе социализации группа сверстников в значительной степени замещает родителей и становится референтной группой.

Успешная социализация детей с ограниченными возможностями здоровья способствует их более успешной самостоятельной жизни и будущей независимости. Связь детей с ОВЗ с окружающим социумом может достигаться лишь специальными мероприятиями, направленными на психолого-педагогическую коррекцию межличностных отношений.

С целью повышения уровня социальной адаптации подростков, участвующих в проекте социальной реабилитации подростков с ментальной инвалидностью и психофизическими нарушениями «Детская тренировочная квартира «Жизнь в полном спектре», разработан тренинг по групповой социализации несовершеннолетних в условиях тренировочной квартиры «Соседи».

Принимая участие в тренинге подростки могут успешно освоить нормы поведения в обществе, разрешить межличностные и внутриличностные проблемы, приобрести навыки, необходимые для межличностного общения.

Тренинг – это динамичная, увлекательная форма работы, которая, на наш взгляд, будет эффективной при осуществлении коррекции тревожности, конфликтности, агрессивности, неуверенности в себе, а также наиболее полно удовлетворяет потребности подростков в общении со сверстниками и самовыражении.

**Целевая группа:**

* 20 несовершеннолетних до 17 лет с ограниченными возможностями здоровья, в том числе, с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями.

**Цель:** коррекция тревожности и агрессивности у подростков, развитие навыков общения и взаимодействия друг с другом и взрослым, создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала подростков в различных социальных ситуациях.

**Задачи:**

* повысить коммуникативную и социально-психологическую компетентность   
  подростков;
* развить навыки саморегуляции;
* снизить уровень тревожности и агрессивности у подростков;
* развить способности к самоанализу и контролю поведения;
* формировать умение конструктивно действовать в социальных ситуациях;
* раскрыть творческий потенциал подростков.

**Формы и методы работы**

*Социально-психологический тренинг* – вид специально организованного обучения, подразумевающий активные методы групповой работы, использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сферах общения, деятельности, личностного развития и коррекции.

Можно выделить следующие **формы** работы на тренинге: индивидуальная работа, работа в парах, работа в микро-группе.

Основные **методы**работы на тренинге: игра (психотерапевтические игры, игровые методы поведения в различных социальных ситуациях, ролевые игры и др.); групповая дискуссия (анализ ситуаций, беседа, мозговой штурм и т.д.); психогимнастика и техники телесно-ориентированной терапии, арт-терапия, музыкотерапия.

**СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА**

**Этапы и сроки реализации**

Тренинговая программа включает в себя 3 этапа:

**I этап –** *ориентировочный*(3 занятия).

*Цель этапа*: создание благоприятных условий для работы в группе, установление контакта между подростками и психологом, ознакомление с правилами группы.

**II этап** – *основной* (4 занятия).

*Цель этапа*: коррекция тревожности и агрессивности у подростков, развитие навыков общения и взаимодействия друг с другом и взрослым, создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала подростков в различных социальных ситуациях.

**III этап** – *закрепляющий*(4 занятия).

*Цель этапа:* закрепление позитивных изменений в личности и поведении подростка и формирование мотивации к дальнейшему саморазвитию и самосовершенствованию.

**Каждое занятие тренинга состоит из следующих основных компонентов:**

- вступление (приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминка);

- основная часть (упражнения, направленные на достижение цели занятия);

- заключение (рефлексия и релаксация).

**Организация групповых занятий**

Каждое занятие рассчитано на 2 часа, частота проведения –1 раз в неделю. Занятия должны проходить в комнате, имеющую достаточную площадь для проведения динамических упражнений и оборудованную необходимыми для занятий материалами.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Количество часов** |
|  | «Будем сотрудничать» | 2 часа |
|  | «Познакомимся поближе» | 2 часа |
|  | «Я тебя понимаю» | 2 часа |
|  | «Мои увлечения» | 2 часа |
|  | «Как обращаться с миром растений» | 2 часа |
|  | «Как обращаться с миром животных» | 2 часа |
|  | «Девочки и мальчики» | 2 часа |
|  | «Я взрослый» | 2 часа |
|  | «Мои слабости» | 2 часа |
|  | «Полюбить себя» | 2 часа |
|  | «Прощай…» | 2 часа |

Содержание тренинговых занятий представлено в приложении.

**РЕСУРСЫ**

**Кадровые ресурсы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название должности** | **Кол-во единиц** | **Функции** |
| 1 | Психолог | 2 | Проведение психодиагностического исследования, групповых занятий, оказание иных социально-психологических услуг несовершеннолетним и их родителям |

**Материально-технические ресурсы**

Реализация тренинга осуществляется на базе учреждения с использованием имеющегося оборудования и помещений детской тренировочной квартиры «Жизнь в полном спектре»; специализированных кабинетов: социальной интеграции «Дом Совы», «Сказкотерапии», «Офис группы» (территория для групповых и семинарских занятий).

**Информационные ресурсы**

Материалы о реализации тренинга освещаются на информационных стендах учреждения, буклетах, флаерах, брошюрах, сайтах: учреждения, в различных печатных изданиях, социальных сетях.

**Методические ресурсы**

При разработке тренинга использованы методические рекомендации по разработке тренинговых и коррекционно-развивающих занятий психолога по вопросам коррекции межличностного общения у подростков.

**КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ**

Контроль за реализацией тренинговых занятий осуществляется на всех этапах и происходит в режиме мониторинга, а также является частью плана контроля и управления за реализацией проекта социальной реабилитации подростков «Детская тренировочная квартира «Жизнь в полном спектре».

**РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Ожидаемые результаты**

* повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков;
* развитие навыков саморегуляции;
* снижение уровня тревожности и агрессивности у подростков;
* развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
* формирование умения конструктивно действовать в социальных ситуациях;
* раскрытие творческого потенциала подростков.

**Критерии эффективности**

* доля несовершеннолетних, повысивших коммуникативную и социально-психологическую компетентность подростков от общего числа несовершеннолетних, принявших участие в тренинге;
* доля несовершеннолетних со сниженным уровнем тревожности и агрессивности от общего числа несовершеннолетних, принявших участие в тренинге.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2007.
2. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб., 2002.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2000.
4. Диагностика и коррекция тревожности в школьном возрасте. – СПб., 1993.
5. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг : учебное пособие. – Л., 1989.
6. Зверева Н.Ю. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями. – СПб, 2008.
7. Когда не знаешь, как себя вести… Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу : практическое пособие. – М., 2007.
8. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – СПб., 2007.
9. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2001.
10. Макартычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. – СПб. : Речь, 2007.
11. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб., 2006.
12. Победи конфликт! Тренинговые занятия и рекомендации для работы с учащимися подросткового возраста / авт.-сост. В.И. Екимова, Т.В. Золотова. – М., 2008.
13. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М.Р. Битяновой. – СПб., 2002.
14. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков : метод. пособие / С.Н. Ениколопов, Л.В. Ерофеева, И. Соковня и др.; под ред. И. Соковни. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2005.
15. Подольский А.И., Идобаева О.А., Идобаев Л.А. Подросток в современном мире: Заметки психолога. – СПб. : КАРО, 2007.
16. Прутченков А.С. Свет мой, зеркальце, скажи… : методические разработки социально-психологических тренингов. – М. : Новая школа, 1996.
17. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2002.
18. Шмидт В.Р. психологическая помощь родителям и детям: тренинговые проекта. – М. : ТЦ Сфера, 2007.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Содержание тренинговых занятий**

**Занятие № 1 «*Будем сотрудничать»***

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы – социально-психологическим тренингом.

Материалы и оборудование: ватман, маркеры, листы бумаги формата А4 (по количеству участников).

**I. Вступление**

Время проведения: 10 мин.

Введение. Приветствие, разъяснение о тренинге.

**II. Основная часть**

*1. «Здравствуй, я рад познакомиться!»*

Цель: создание групповой атмосферы: знакомство участников.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Участникам предлагается сделать себе визитку, т.е. указать на карточке свое имя, которым они будут пользоваться на протяжении всех занятий. При этом можно взять себе любое имя: свое настоящее; игровое имя; имя своего хорошего знакомого. Предоставляется полная свобода выбора. Затем нужно прикрепить свою визитку на одежду. В дальнейшем на всем протяжении занятий участники будут обращаться друг к другу по этим именам. На выполнение дается 3 минуты. В случае, если ребенок не умеет писать, дать возможность выбора визитки из заранее подготовленных.

Обсуждение: по очереди каждый из участников представится.

*2. «Общая картина»*

Цель: сплочение коллектива, создание мотивации на дальнейшую работу.

Время проведения: 20 мин.

Содержание: участникам предлагается на лист А3 наклеить заранее подготовленные картинки (вырезки из газет, журналов) и сделать коллаж, который бы отражал личность и вкусовые приоритеты каждого участника.

Обсуждение: участники по очереди рассказывают о себе и о том, чем увлекаются.

*3. Игра «Поменяйтесь местами»*

Цель: сплочение коллектива, нахождение общего среди участников.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Ведущий стоит в центре круга и говорит признак, который относится к нескольким участникам, например, «Поменяйтесь местами те, кто сегодня проснулся рано!» Кто не успевает занять место – водит.

Обсуждение: Обмен впечатлениями после игры: в каких случаях все менялись местами? Когда вставали несколько человек? Когда вставал только один человек?

*4. «Змея»*

Цель: сокращение эмоциональной дистанции между детьми в группе.

Время проведения: 20 мин.

Содержание: Одному из участников группы предлагается выйти в коридор или другое помещение. После того, как он вышел, оставшиеся берутся за руки так, чтобы получилась цепочка. Эта цепочка изображает змею, а два крайних участника – ее голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается». (Ведущий помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове» В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но браться за руки они не должны.).

Когда «змея» запуталась, ведущий приглашает подростка, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Игру можно провести несколько раз, пока каждый из участников не попробует быть ведущим.

**III. Заключительная часть**

Время проведения: 20 мин.

Релаксация. Проводится в сенсорной комнате. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно.

Получение обратной связи: ответьте на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

**Занятие № 2 *«Познакомимся поближе»***

Цель: установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.

Ожидаемые результаты: установление доверительных, партнерских отношений.

Материалы и оборудование: пустая коробка, листы бумаги формата А4.

**I. Вступление**

Время проведения: 10 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

**II. Основная часть**

*1. «Станьте в круг»*

Цель: сплочение коллектива на эмоциональном уровне.

Время проведения: 10 мин.

Все собираются тесной кучей вокруг ведущего. Когда он говорит «начали», закрывают глаза и начинают двигаться хаотичным образом в разные стороны, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом участники жужжат как пчелы. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши. Все должны замолчать и застыть в том месте и позе, где их застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками необходимо попробовать выстроится в круг. Это должно происходить в полной тишине. Когда все участники заняли свои места и остановились, ведущий хлопает в ладоши три раза, они открывают глаза и смотрят, какую фигуру удалось построить.

Краткое обсуждение выполнения задания.

*2. «Портрет»*

Цель: развитие умения анализировать личностные особенности других.

Время проведения: 20 мин.

Участникам предлагается нарисовать портрет сидящего рядом, по часовой стрелке. При этом надо стремиться к реальному сходству, подмечая индивидуальные особенности. Чем больше похож портрет на человека, тем лучше. После того, как задание выполнено, портреты отдают ведущему, и он показывает их всей группе. Задача группы отгадать, кто нарисован.

Краткое обсуждение выполнения задания.

*3. «Коллективная сказка»*

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы.

Время проведения: 30 мин.

Группе дается задание придумать сказку. Заранее подготовленные сюжетные картинки раскладываются перед участниками. Первый участник показывает картинку и говорит одно предложение, второй второе, представляющее собой продолжение сказки, и т.д. по кругу. В итоге должна получиться завершенная история.

*4. «Записки»*

Цель: способствовать сплочению и близкому общению между участниками группы.

Время проведения: 10 мин.

Подросткам предлагается написать или нарисовать записки. Записки должны. После того как все закончили писать, ведущий собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую коробку. Содержание записок может быть любым.

Затем каждый по очереди вынимает записку. Хозяин записки должен объявиться и найти адресата.

**III. Заключительная часть**

Время проведения: 20 мин.

Релаксация. Проводится релаксация в сенсорной комнате. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

**Занятие № 3 «*Я тебя понимаю*»**

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы навыкам расслабления, снятия телесных зажимов.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы

**I. Вступление**

Время проведения:5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

**II. Основная часть**

*1. «Прогулка по сказочному лесу»*

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие творческого воображения*.*

Время проведения: 15 мин.

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они находятся в сказочном лесу, и превратиться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, жирафа и т.д.). Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.

Обсуждение: после окончания упражнения участники обмениваются чувствами.

2. «*Скульптура»*

Цель*:*развить умение владеть мышцами лица, рук, ног и т.д., снизить мышечное напряжение.

Время проведения: 20 мин.

Содержание: Дети разбиваются на пары. Один из них – скульптор,   
другой – скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;

- ребенка, который всем доволен;

- ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры

Обсуждение: спросить, что чувствовали дети в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.

*3. «Мастер»*

Цель: развитие эмпатии по отношению к другому человеку.

Время проведения: 30 мин.

Дети из подготовленных природных материалов изготавливают для другого участника поделку, кому именно, они выберут сами, могут изготовить не только для участника, но и для специалиста.

**III. Заключительная часть**

*4. «Щепки на реке»*

Цель: создать спокойную, доверительную атмосферу в группе, провести релаксацию

Время проведения: 15 мин.

Содержание:участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры «берега» помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

Обсуждение*:*участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

**Занятие № 4 «*Мои увлечения»***

Цель – расширение кругозора в различных видах досуговой деятельности.

**I. Вступление**

Время проведения:5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

**II. Основная часть**

Психолог заранее выясняет у родителей детей информацию о досуговой деятельности их ребенка. Подготавливает материалы и оборудует помещение, для того, чтобы поместить детей в среду увлечений каждого из детей.

Дети по очереди рассказывают о своих увлечениях. Затем в течении 15–20 минут каждый из детей вместе с группой погружается в деятельность того увлечения, про которое он рассказывает.

**III. Заключительная часть**

Время проведения: 20 мин.

Релаксация. Проводится релаксация в сенсорной комнате. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи. Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

**Занятие № 5 «*Как обращаться с миром растений»***

Цель – дать детям представление о мире растений.

**I. Вступление**

Время проведения:5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

**II. Основная часть**

Дети идут в зимний сад, где знакомятся с видами растений, формами, способами размножения и условиями ухода за ними.

**III. Заключительная часть**

Время проведения: 20 мин.

Релаксация. Проводится релаксация в сенсорной комнате. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи. Ответы на вопросы: «Какое настроение у участников?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

**Занятие № 6 *«Как обращаться с миром животных»***

Цель – познакомить детей с разными представителями животного мира.

**I. Вступление**

Время проведения:5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

**II. Основная часть**

Провести с детьми беседу на тему: «Какие животные нас окружают», «Какие относятся к домашним, а какие к диким», «Какой образ жизни ведет каждый из видов».

**III. Заключительная часть**

Время проведения: 20 мин.

Релаксация. Проводится релаксация в сенсорной комнате. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи. Ответы на вопросы: «Какое настроение у участников?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

**Занятие № 7 *«Девочки и мальчики»***

Цель: формирование понятия «дружба между мальчиками и девочками», тренировка полезных навыков общения.

Занятие проходит в виде беседы с элементами игры.

**I. Вступление**

Время проведения:5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

**II. Основная часть**

В ходе игры рассмотреть, как внешним видом различаются мальчики и девочки, чем поступки мальчиков отличаются от поступков девочек.

**III. Заключительная часть**

Время проведения: 20 мин.

Релаксация. Проводится релаксация в сенсорной комнате. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи. Ответы на вопросы: «Какое настроение у участников?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение темы следующего занятия.

Ритуал прощания.

**Занятие № 8 *«Я взрослый»***

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

**I. Вступление**

Время проведения:5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

**II. Основная часть**

Участникам предлагается рассказать о своих достоинствах и подтвердить их фактами.

**III. Заключительная часть**

Время проведения: 20 мин.

Релаксация. Проводится релаксация в сенсорной комнате. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи. Ответы на вопросы: «Какое настроение у участников?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?»

**Занятие № 9 *«Мои слабости»***

Цель: научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

**I. Вступление**

Время проведения:5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

**II. Основная часть**

Содержание: Участники должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т.п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к ребенку, отражать его жизненные цели и стремление стать именно таким.

Необходимо отнестись к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае нельзя, чтобы участники писали фразы, подчеркивающие их слабости и недостатки, это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет в любых жизненных ситуациях.

**III. Заключительная часть**

Время проведения: 20 мин.

Релаксация. Проводится релаксация в сенсорной комнате. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи. Ответы на вопросы: «Какое настроение у участников?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

**Занятие № 10 *«Полюбить себя»***

Цель: прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

**I. Вступление**

Время проведения:5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

**II. Основная часть**

Содержание: Ведущие: «В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали?

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания – лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь.

Прежде всего, подумайте, если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же самое для себя?

Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

**III. Заключительная часть**

Время проведения: 20 мин.

Релаксация. Проводится релаксация в сенсорной комнате. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи. Ответы на вопросы: «Какое настроение у участников?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

**Занятие № 11 *«Прощай…»***

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы**.**

**I. Вступление**

Время проведения:10 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

**II. Основная часть**

*1. «Пожелания»*

Цель: создание позитивного настроения.

Время проведения*:* 15 мин.

Содержание: Каждый участник берет по альбомному листу бумаги, пишет на нем свое имя. Затем предает этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.

Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопросы: «Какие пожелания Вам больше всего понравились?», «Какие чувства испытывали?»

*2. «Мое будущее»*

Цель: создание позитивного настроя на будущее.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Участникам предлагается закончить предложения:

-Мое будущее видится мне…

- Я жду …

- Я хочу …

- Я думаю …

- Мне хочется достичь успеха в …

- Для этого мне необходимо …

- Главная сложность, с которой я столкнусь …

-Преодолеть препятствия мне поможет …

*3. «Групповая дискуссия»*

Время проведения: 15 мин.

Содержание: участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.

*4. «Коллаж»*

Цель: закрепление позитивных навыков, полученных во время тренинга

Время проведения: 10 мин.

Содержание: подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные и яркие события в группе.

Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: «Что понравилось?», «Чему вы научились в ходе тренинга?», «Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?», «Какие навыки вы будете использовать?»

*5. «Подарки»*

Цель: закрепление навыков эффективного общения.

Время проведения: 10 минут.

**Содержание:** Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

**III. Заключительная часть**

Время проведения: 20 мин.

Релаксация. Проводится релаксация в сенсорной комнате. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи Ответы на вопросы: «Какое настроение у участников?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».